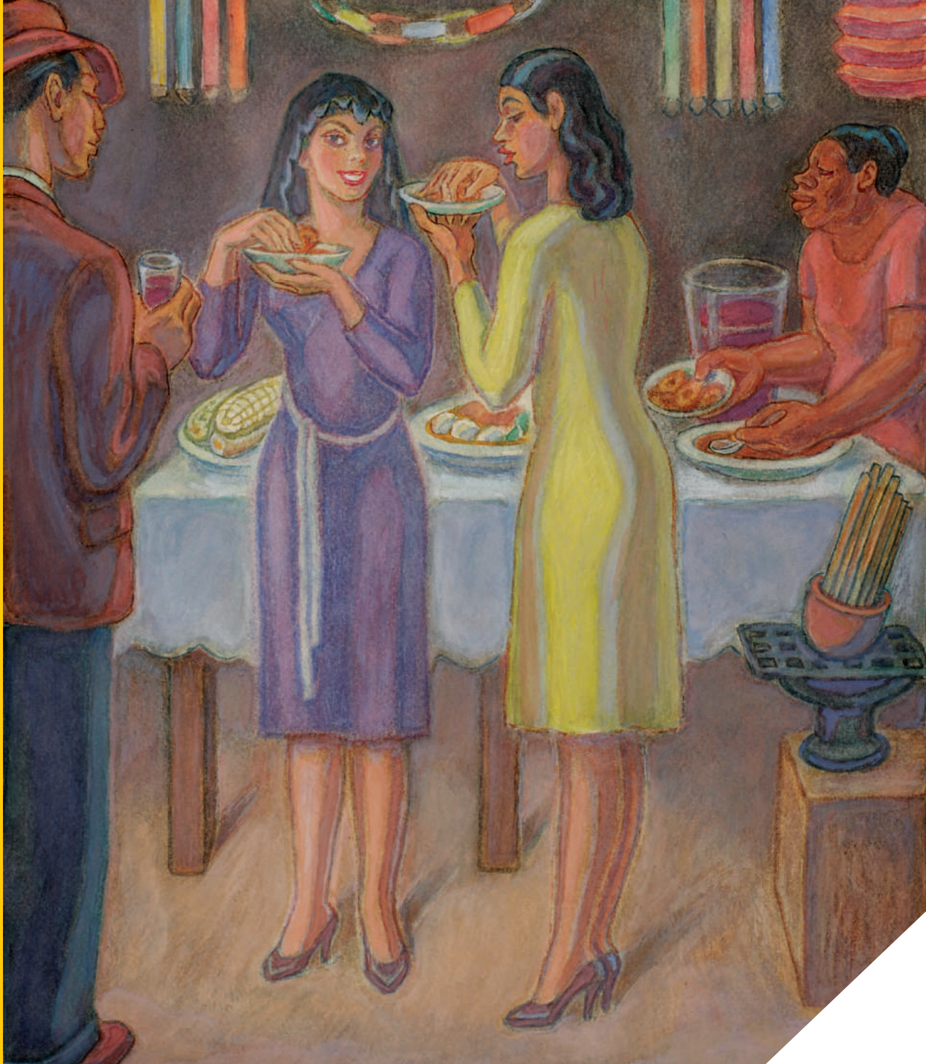
MUNILIBRO 13



# RECUTECU

## Cocina limeña de ayer y hoy

**MARIANO VALDERRAMA**



Municipalidad de Lima

**Mariano Valderrama León (1944)**

Es doctor en Ciencias Sociales por la Universidad de Heidelberg, Alemania. Se ha especializado en estudios sobre el desarrollo en el Perú y en América Latina. Como cocinero y gastrónomo ha publicado *El libro de oro de las comidas peruanas* (1996), *Rutas y sabores del cebiche* (2007), *Pachamanca: el festín terrenal* (en coautoría con Jesús Gutarra, 2015), *El reino del loche* (2013), y *¿Cuál es el futuro de la gastronomía peruana?* (2017). Se ha desempeñado como vicepresidente ejecutivo y como gerente de APEGA.

# RECUTECU

## Cocina limeña de ayer y hoy




Municipalidad de Lima

**RECUTECU Cocina limeña de ayer y hoy**
**© Mariano Valderrama León**
**© Municipalidad Metropolitana de Lima**

Luis Castañeda Lossio
***Alcalde de Lima***
Mariella Pinto Rocha
***Gerente de Cultura***
Virginia Rojas
***Subgerente de Patrimonio Cultural, Artes Visuales, Museos y Bibliotecas***
Sandro Covarrubias
***Jefe de Biblioteca y Archivo Histórico***
María del Carmen Arata
***Responsable de Publicaciones***
Enrique Sánchez Hernani
***Editor***
Alexander Geks Madico
***Asistente de Investigación***

**SIN VALOR COMERCIAL**
Primera edición, agosto de 2018
**Tiraje:** 3.500 ejemplares

**Diseño de portada, diagramación y edición de fotografía:** Rocío Castillo
**Corrección ortográfica y de estilo:** Jessica Mc Lauchlan
**Imagen de portada:** Boceto para *Los picarones*, 1947. Camilo Blas (José Alfonso Sánchez Urteaga). Pastel sobre papel. 44.9 x 36.4 cm. MALI. Donación Petrus Fernandini. Fotografía: Daniel Giannoni. ARCHI Archivo Digital de Arte Peruano.
**Imagen de la presentación:** *Vendedoras de bizcochuelos y de flores*. Léonce Angrand. Acuarela de 1837. 0,21 x 0,31.7 m. Detalle. *Imagen del Perú en el siglo XIX*. Ed. Carlos Milla Batres.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 2018-12686

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, extractada o modificada, en castellano o cualquier otro idioma, sin autorización expresa del autor y de la Municipalidad de Lima.

Editado por:
Municipalidad Metropolitana de Lima
Jirón de la Unión 300
Lima, Cercado
www.munilima.gob.pe

# » ÍNDICE

Presentación **7**
Prólogo **8**
Abrebocas **11**

**1** | UN PEROL CON HISTORIA
Los sabores originales: época prehispánica **15**
Lima virreinal: sazón y tradición **17**
La República en sus aderezos **22**
El fogón de los recuerdos: comida casera de antes **26**
Cebicherías: la mar estaba serena **26**
Huariques: la sazón escondida **28**
Restaurantes de alcurnia en la Lima republicana **29**

**2** | LIMA, CRISOL DE SABORES
Las cacerolas regionales viajan a Lima **35**
África trae nuevos sabores a la mesa **39**
El chifa, descendiente del Imperio del Dragón **40**
El toque japonés: lo crudo y lo cocido **44**
Este menú sí tiene pasta **46**
*Glamour* francés en la cocina peruana **49**
El auge de la comida rápida norteamericana **53**

**3** | EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO: DE CAFÉS, BARES Y MESONES **55**

**4** | LOS SABORES PREDILECTOS: DE AYER A HOY
Los platos preferidos de los limeños **64**
Comer fuera de casa: un hábito que crece **67**

**5** | EL LIMEÑO: DULCERO Y MAZAMORRERO
Helados italianos y frutas peruanas: apetitoso matrimonio **74**

**6** | FIESTAS DE GUARDAR Y MERCADOS
Todos a sus puestos **78**

Agradecimientos **82**
Bibliografía **83**
Índice y procedencia de las imágenes **86**



## » PRESENTACIÓN

Lima es reconocida internacionalmente como la capital gastronómica de América Latina. Las milenarias raíces de nuestra comida y la manera en que estas se han fusionado con los aportes de cocinas regionales y con las cocinas provenientes de diversas partes del mundo han creado una propia tradición culinaria limeña, hoy respetada, admirada y degustada por peruanos y extranjeros.

El aporte de los migrantes se complementa con los productos que llegaron con ellos, haciendo de los mercados de Lima verdaderas vitrinas de biodiversidad y de insumos de todo tipo y procedencia.

El Munilibro 13 relata la historia de los sabores limeños desde el encuentro de la cocina prehispánica con la virreinal y las distintas influencias que se combinaron a inicios de la República hasta llegar a las nuevas tendencias actuales y los múltiples gustos culinarios de los limeños de hoy, con los que todos nos vamos a sentir identificados.

*Luis Castañeda Lossio*
***Alcalde de Lima***

# » PRÓLOGO

El *Diccionario de peruanismos* de Julio Calvo Pérez define "recutecu" como esa "gracia particular de los peruanos, la cual se atribuyen a sí mismos, especialmente en la preparación de comidas y bebidas, en el baile y en diferentes costumbres". También es el "lugar típico donde se sirven comidas y bebidas" y desliza la posibilidad de que provenga de "recoveco".

Cualquiera sea la acepción elegida, el término no escapa a la capacidad de cada quien de añadirle su sabor personal a lo que hace u ofrece y eso es, precisamente, lo que Mariano Valderrama pretende lograr con este libro. Escarbando en sus conocimientos de investigador como quien combina los ingredientes de su alacena y picando fino los recuerdos de las centenas de huariques y cocineros que ha conocido, Valderrama nos presenta este libro con un aderezo muy particular que, en lo personal, me sorprende con algunas conclusiones que el lector podrá consentir o rechazar.

Lima es el embudo donde lo peruano confluye. Basta notar que a raíz de la intensa migración interna que se dio en el país en el siglo XX, todos los departamentos tienen un club regional en la capital peruana. Pero Lima también fue, desde que España y el antiguo Perú se relacionaron, la puerta de entrada de miles de migrantes que trajeron sangres y costumbres de Europa, Asia y África a través de los barcos que llegaron a su puerto.

¿Fue Lima el gran laboratorio informal donde germinó durante siglos lo que desde inicios del siglo XXI el mundo empezó a conocer como la cocina peruana? ¿Será que de nuestro centralismo no escapa ni siquiera nuestro *boom* gastronómico?

Para contrarrestar esta lectura poco demagógica de mi parte, acude otra que rinde homenaje a nuestros cocineros y comensales





anónimos. A diferencia de manifestaciones sociales como la moda, donde es la élite quien dicta los cánones, las costumbres que hoy disfrutamos en la cocina peruana no fueron dictadas desde los salones encumbrados. En este libro, por ejemplo, se encontrará una mención a la influencia de la cocina francesa en los comedores burgueses de Lima —qué limeño de inicios del siglo XX no paseaba por el Paseo Colón o el Parque de la Exposición con la ilusión de estar en París—, pero ¿es posible notar una clara huella francesa en los platos que degustamos a diario? En lo absoluto. El pastel de acelga y el pan con pejerrey frito nos llegan de italianos humildes que dejaron su Liguria por el Callao. El lomo saltado y el arroz chaufa, de chinos pobres que reirían al ver sus creaciones hasta en las mesas más pudientes. Y qué podemos decir de la pachamanca o de la papa a la huancaína.

Lima es una ciudad caótica, una descomunal olla donde se mezclan a diario anhelos y frustraciones. Quién sabe si su cocina, hija de la sobrevivencia, no siguió caminos igual de inciertos hasta convertirse en un menú más ordenado, del que hoy nos preciamos todos.

En este libro, Mariano Valderrama no solo aquilata los platos que se preparan en casas de familia y se piden en restaurantes. También les rinde homenaje a los miles de peruanos —nacidos aquí o adoptados por nuestra tierra— que en su supervivencia nos dejaron el regalo más hermoso que puede tener una nación: el asomo de una identidad.

*Gustavo Rodríguez*
***Escritor***



# ABREBOCAS

Podemos decir por sobradas razones, sabores y variedad de potajes que el título de Meca de la Gastronomía de América Latina le cae a Lima no solo como anillo al dedo, gracias al relativamente reciente *boom* de la gastronomía peruana. También obedece a la antigua y enjundiosa cocción lenta de su milenario acervo gastronómico, conservado por una tradición que hunde sus cucharones en muchos siglos atrás, y producto de un sabroso crisol de culturas gastronómicas.

Este libro busca mostrar la raíz y el enramado de ese apetitoso linaje cocinero. Aquí vamos a dar a conocer el exquisito mestizaje nacido entre las milenarias cocinas preinca e inca, originarias de Lima, que se han ido enriqueciendo a lo largo de los siglos con el aporte de las vertientes culinarias venidas de lejanas tierras. Pues a Lima llegaron, con sus apetitos y recetas, guisanderas españolas, moriscas, africanas, chinas, italianas y japonesas. A este ya bastante nutrido perol se unieron la mano y el sabor de migrantes de todas las regiones del Perú, que convirtieron a Lima en una experiencia culinaria sin igual, donde hoy se cuecen y mezclan las diversas gastronomías regionales venidas del norte, centro y sur del país, así como de la costa, sierra y selva.

Esta diligencia cocinera ha hecho que Lima tenga, a la sazón, varios restaurantes notables que figuran entre los mejores de

» Uno de los platos limeños más representativos es la causa. Con una masa elaborada a base de papa amarilla aderezada con ají verde molido, limón y aceite, lleva diferentes rellenos: atún, pollo, cangrejo o pulpo, en mezcla con palta y huevo. Se la adorna con lechugas y aceitunas y se sirve con un baño de mayonesa.

América Latina y el mundo. En la premiación del *Latin America's 50 Best Restaurants* de 2017, en la ciudad de Bogotá, fueron elegidos Maido y Central entre los diez mejores del mundo; además, siete restaurantes limeños fueron considerados en la prestigiosa lista de los 25 mejores, un listado que reúne las propuestas gastronómicas más selectas de la región, elegidas por 252 expertos.

Pero queremos hacer notar que la apetitosa comida limeña no se restringe a los restaurantes de cinco tenedores, pues los fogones populares también aportan lo suyo. Por eso, algo que impresiona a los visitantes extranjeros es lo variado de la oferta culinaria de Lima, donde conviven en sabrosa vecindad la alta cocina, los chifas, los restaurantes de comida criolla, las cocinas regionales, las cebicherías y los pollos a la brasa, además de los restaurantes nikkei, entre otros.

La escena gastronómica limeña ha alcanzado niveles insospechados en relativamente poco tiempo. En los últimos 15 años, la denominada revolución gastronómica peruana nos condujo a un acelerado crecimiento en el número de restaurantes y en el desarrollo de su equipamiento, así como a la multiplicación de los institutos de formación en cocina, al desarrollo de la industria editorial gastronómica y a una activa presencia de la gastronomía en los medios de comunicación. Pero lo más importante es que se ha formado un notorio orgullo entre cocineros y comensales por la comida local y sus productos emblemáticos.

Por eso ya no es raro el creciente aterrizaje en Lima de viajeros venidos de diferentes partes del mundo para hacer lo que se llama turismo gastronómico, es decir a comer y paladear nuestros exquisitos potajes. No en vano el Perú ha sido considerado como el principal destino gastronómico mundial y muchos medios internacionales ya recomiendan la gastronomía de Lima como una de carácter excepcional. Un ejemplo: en el 2016 la revista





*National Geographic* consideró a Lima (única ciudad en América Latina que nombraron) entre los diez destinos gastronómicos a visitar. Igualmente, en la renombrada guía turística mundial *Lonely Planet* se destaca que Lima tiene una de las mejores sazones del mundo.

También es importante indicar que la gastronomía local es, según una encuesta realizada por Ipsos en enero de 2012, uno de los principales motivos de orgullo de los limeños y la principal satisfacción que les depara vivir en nuestra capital.

Cabe anotar también que a lo largo de los últimos diez años Lima ha sido la sede anual de Mistura, la feria gastronómica más importante de América Latina, que en cada versión convoca a casi 400 mil visitantes y que se caracteriza por reunir lo mejor de la cocina, repostería y bebidas de las diferentes regiones del Perú, incluido lo que se prepara y adereza en los barrios de nuestra capital. Provecho y deléitense con los apetitosos capítulos que siguen.



# 1 | UN PEROL CON HISTORIA

Como toda ciudad de rostro mestizo, construido con el aporte de millones de personas venidas de distintas regiones y culturas, la gastronomía de Lima también está hecha con el acopio de miles de recetas, de sabores sustanciosos, de cocciones diversas, de ingredientes inesperados. Pero tal menú no se ha construido de un día para otro. Ha sido producto del tiempo y la gustosa tolerancia de los paladares. Aquí traemos a la memoria la ruta de esa sazón y sabrosura.

## LOS SABORES ORIGINALES: LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

Aunque muchas veces se restringe la formación de Lima a la conquista española, no resulta justo marginar sus orígenes prehispánicos, en culturas como la Lima (150 y 650 d. C.) y la Ichma (1100 d. C. al 1450 d. C.).

Basta recordar que antes de la llegada de los españoles la hoy llamada Plaza de Armas de Lima estaba rodeada de enormes edificaciones. Se dice que donde se ubica la catedral se encontraba un templo llamado Puma Inti. El actual Palacio de Gobierno, a su vez, habría sido edificado sobre el palacio de Taulichusco, el último curaca de la región, y la huaca del Cabildo alberga hoy al Palacio Municipal.

También se puede ver, hasta nuestros días, muchas evidencias de las culturas prehispánicas. Entre ellas destaca, sin duda, Pachacamac, conjunto arqueológico preinca e inca, ubicado en el valle de Lurín, que por más de 1500 años fue el santuario más importante de la costa del Perú.

» Vivandero ño Juan José, ca. 1870.

Otro vestigio arqueológico importante es Cajamarquilla, a 17.5 kilómetros al este de Lima, que en su momento fue uno de los grandes centros urbanos del valle del Rímac. A estos rastros arqueológicos se suman la pirámide de la huaca Huallamarca, en San Isidro, y la huaca Pucllana, en Miraflores.

Hace unos diez mil años Lima ya contaba con una población de pescadores, cazadores y recolectores asentada, principalmente, en zonas costeras. En su libro *Costa peruana prehispánica* (1989), la historiadora María Rostworowski destaca que en el litoral de Lima había numerosas poblaciones de pescadores y que los pescados y mariscos constituían el alimento más importante, y eran consumidos tanto crudos como cocidos, a la brasa, en fogones. A falta de refrigerado se conservaba el pescado salándolo.

Más adelante floreció alrededor del río Rímac la agricultura. Un sistema de canales y acequias permitió la proliferación de huertos y chacras en diversas partes de lo que, pasado el tiempo, sería la ciudad de Lima. Y algo que hoy puede parecernos inconcebible: junto al río había un numeroso grupo de pobladores dedicados a la captura de camarones.

Asimismo, hay evidencia arqueológica sobre el uso de ollas de barro, piedras para moler y morteros en la cocina limeña prehispánica, así como técnica de cocción bajo tierra, denominada huatia, o la cocción en kanka, o a la brasa.

Entre los productos agrícolas que crecían en Lima y alrededores había zapallo, calabaza, maíz, papa, camote, pallares, achira, frejol, maní, chirimoya, palta, granadilla y, por supuesto, el ají, un insumo característico de la cocina peruana prehispánica, que hasta hoy es componente fundamental de la cocina local.

Entre los platos favoritos de los limeños de aquel entonces estaban el pescado crudo o asado, los picantes de papas y los *chupis* (chupes).





## LIMA VIRREINAL: SAZÓN Y TRADICIÓN

Con la conquista española llegaron y se incorporaron nuevos usos culinarios, como las frituras, y nuevos insumos: las carnes de res, cerdo, cordero y cabrito, el huevo de gallina y nuevas aves de corral. También aparecieron para enriquecer el sabor el ajo, la cebolla y el culantro, que se convertirían, junto con el ají, en ingredientes fundamentales de la sazón nacional. De aquí proviene el "ahogado", que se ha convertido en el procedimiento esencial de la comida peruana y que es un sofrito que adereza la mayor parte de los guisos peruanos sobre la base de ajo, cebolla, tomate, ají y otros condimentos, como pimienta, comino y sal.

El Virreinato también añadió a la despensa de alimentos locales apetitosos productos como los lácteos, el arroz, las espinacas, las lechugas, las berenjenas, el perejil, las habas, los garbanzos, las lentejas y sazonadores como la pimienta y el orégano, y frutas como las naranjas, las manzanas y los melocotones. En esa época, además, se inicia en Lima el cultivo de la vid que da lugar, posteriormente, a la producción de vinos y piscos. Asimismo, con los españoles llegaron el trigo y el pan, así como la costumbre de beber chocolate caliente.

Los españoles también trajeron desde la península ibérica el azúcar, que fue provechosamente usada por las monjas de convento y las reposteras moriscas para endulzar la vida a los peruanos, que desarrollaron con entusiasmo el gusto por los dulces, algo desconocido en la época prehispánica. Tan ferviente llegó a ser la pasión dulcera de los limeños que su consumo de azúcar fue muy superior al de otras capitales de los virreinatos españoles en América Latina.

Es importante tomar en cuenta que los conquistadores españoles trajeron esclavas moras para el servicio doméstico,

» La Plaza de Armas en la Lima virreinal era lugar de mercado, expendio de comidas y celebración de grandes festejos populares.


TOROS

las que introdujeron en nuestra cocina nuevos condimentos y preparados como el escabeche, las empanadas, además de los diversos dulces.

En una verdadera estampa de época, el viajero inglés William Bennet Stevenson testimonia que al este y al sur de Lima había huertos sembrados de uvas, aceitunas, manzanas, peras, melocotones, toronjas, membrillos, lúcumas, granadas, plátanos, naranjas, limones, limas, tumbos, chirimoyas y otras variedades de frutas, además de legumbres y tubérculos de apreciable calidad como papas, camotes, yucas y oca.

También expresa su fascinación por los mercados limeños y la suculenta oferta de carne de res, cerdo, pavo, pato, gallina, carnero, así como diversas carnes saladas, jamones, tocinos, y una buena variedad de pescados y mariscos. Asimismo, informa sobre los platos y productos que consumían los limeños como el puchero, la lahua, el pepián, el chupe de pescado y los cuyes. Pero eso no era todo, por supuesto. Entre los potajes finos que se estilaba servir en los banquetes de la Lima virreinal estaban la sopa teóloga, la carapulcra de conejo, la gallina o el cerdo almendrados, el pastel de fuente o empanada, ternera o pavo asados, el sancochado, el estofado de carne y los chicharrones de cerdo.

En Lima entonces se solía almorzar hacia las nueve o diez de la mañana, luego comer hacia las tres o cuatro de la tarde, y cenar a las diez de la noche.

Los limeños de la época tenían una predilección grande por dulces como el arroz con leche, el bienmesabe, el manjarblanco y las frutas confitadas. Y por la tarde era costumbre tomar chocolate caliente. Lima también adoptó la costumbre española de hacer un alto en el trabajo para tomar una copita de aguardiente, lo que se llamaba de manera eufemística “tomar las once”, en referencia a las once letras en el nombre del aguardiente.





» Los buñuelos, de origen morisco y español, fueron populares en la Lima virreinal y son los antecesores de los picarones.

El historiador francés Jean Descola destaca la notoriedad que tenían los vendedores ambulantes en la Lima virreinal, que a diferentes horas desfilaban por las calles. Las acuarelas de Pancho Fierro, quien vivió durante los últimos años del Virreinato y los inicios de la República, documentan las escenas de tan sabroso yantar. El acuarelista retrató escenas de la vida cotidiana de los limeños, que abarcaban tanto las costumbres como los personajes más característicos. En su colorido legado aparecen la pescaufritera, los turroneros, la vendedora de jamón, la placera, el anticuchero, la tisanera, la buñuelera, la almuercera, el bizcochero, el heladero, el panadero, la picantera chilcana, cocineros varios, y ña Goyita, la tamalera, entre otros.

La gastronomía de la Lima virreinal no estuvo apegada a los restaurantes elegantes, cuya historia se inicia recién a fines de ese periodo. El caso más notable, probablemente, resulta la fonda de José Coppola, quien llegó a Lima desde España en 1806 con el antecedente de ser un versado cocinero, y se acomodó en la corte del virrey José Fernando de Abascal. Con el advenimiento de la República se independizó profesionalmente e inauguró un establecimiento de venta de comida en la calle de Espaderos.

## LA REPÚBLICA EN SUS ADEREZOS

Hasta bien entrada la República la comida popular limeña y la comida propia de los restaurantes se preparaban en veredas distintas. Respecto de la vertiente popular, Rosario Olivas, autora especializada en gastronomía peruana, relata cómo los antiguos barrios de El Carmen, Cinco Esquinas, Maravillas, Cantagallo, Los Descalzos, Patrocinio y La Victoria se poblaron de pequeños restaurantes de cocina criolla y regional donde era común el expendio de suculentos cebiches, escabeches, cau-caus, carapulcras, adobos, olluquitos con charqui, tamalitos, humitas,







» El viajero inglés William Bennet Stevenson testimonia la variada oferta de frutas en Lima a comienzos del siglo XIX.

anticuchos, jaleas, rocotos rellenos y muchísimos otros platos regionales que fueron bien acogidos por los limeños.

Manuel Atanasio Fuentes, literato y escritor satírico conocido como el Murciélago, testimonia que las picanterías tradicionales de Lima, hoy lamentablemente extintas, eran lugares muy populares, propicios para los encuentros. Tal era su popularidad que en 1850 existían 64 picanterías, siendo la más renombrada la del Sol. En ellas, según Olivas, se servía piqueos picantes acompañados de “un recado” (camote, yuca o plátano) y de una sabrosa chicha de maíz.

En esta apetitosa tradición eran muy apreciadas las frejoladas que en Bajo el Puente servían grandes cocineros negros como



» La chicha de jora, milenaria bebida de maíz fermentado, es sin duda una bebida emblemática del Perú.

ño Cerezo y don Goyo Arica. No hay que olvidar a guisanderas de renombre como Rosita Ríos, que entre las décadas del 40 y 60 del siglo XX hizo "chuparse los dedos" a medio Lima con sus piqueos y guisados de exquisita sazón. La legendaria cocinera ofrecía anticuchos, papa a la huancaína, cebiche, sangrecita, cau-cau y olluquito. Y de postre, los infaltables picarones.

Malambo, antiguo barrio afroperuano del Rímac, ubicado en lo que es hoy la avenida Francisco Pizarro, también era afamado por sus dulces. En ninguna otra parte se hacía mejor el arroz zambito, el ranfañote, la mazamorra morada, el arroz con leche, las ponderaciones y el sanguito de confituras que cocinaban las morenas de la localidad.

El historiador Luis Repetto también rememora los postres que en las inmediaciones de la iglesia de San Lázaro, en el Rímac, se podía comprar. Las amas de casa ofertaban, a través de las rejas de sus ventanas, compotas de manzana, membrillo y camote, dulces de olla que ahora endulzan la memoria.



» Banquete llevado a cabo en 1924 en el Club Libertad, Lima.

## EL FOGÓN DE LOS RECUERDOS: COMIDA CASERA DE ANTES

La tradición gastronómica limeña está llena de recetas escondidas, ingredientes singulares, secretos atesorados por las abuelas. Pero también está construida con la memoria agradecida de los sabores perpetuados en la mesa y la historia. Por eso siempre hay que rememorar lo que puede caer en el olvido. Por ejemplo, los tiempos en que las cocinas de las casas limeñas, en la primera mitad del siglo XX, aún no contaban con refrigeradoras, ni con otros modernos artefactos como licuadoras o batidoras. Entonces, los hornos de microondas eran ciencia ficción. Esa época, más bien, nos trae a la memoria peroles, batanes, cucharones de palo y alacenas con malla para conservar los alimentos frescos. Junto a ellas, brotan las imágenes de los filtros tradicionales o de las piedras porosas para mantener el agua fresca y pura.

No era época de aluminios o de plásticos impertinentes. Las ollas eran de barro, de fierro y, más tarde, de fierro enlozado, como tenía que ser. No existían coladores de materiales sintéticos o tápers para guardar alimentos. Se colaba con cernidores. A falta de batidoras eléctricas se usaba el batidor de alambre, y a falta de licuadora, el batán de piedra. Remoto también es el recuerdo de las viejas cocinas a leña o carbón. Aunque el menú que hoy se puede degustar en las mesas de los barrios de Lima es variopinto, a continuación haremos una rápida incursión presentando las variantes más saltantes.

## CEBICHERÍAS: LA MAR ESTABA SERENA

A pesar de su proximidad a zonas pesqueras, en la Lima de mediados del siglo XX los lugares de expendio de cebiche se contaban con los dedos de una mano. Los limeños solían ir a Chorrillos, Callao u Ancón a comer este potaje recién extraído por los pescadores, y en las casas se cocinaba el cebiche en limón por varias horas. La ausencia de adecuada infraestructura







» El cebiche limeño clásico solía prepararse a base de bonito, cojinova o pejerrey y se distingue de los de otras regiones por acompañarse de camote y choclo.

de refrigeración y de lugares óptimos que comercializaran el pescado que, con ajetreos, se transportaba desde el puerto del Callao o desde el muelle de Chorrillos, daba pie al temor de intoxicación. Pero también reinaba un prejuicio, y es que la clase alta limeña miraba despectivamente el cebiche por ser crudo y picante.

Carlos Araujo, un antiguo cocinero limeño, nos ha relatado que a pesar de esto en ese entonces se distinguían algunos lugares clásicos de venta de cebiche, como el Bar Cordano, ubicado en el jirón Carabaya (en la calle antes llamada

Pescadería), en pleno centro de Lima. En el barrio de La Victoria se hizo famoso a comienzos de los años 50 El Peñón, cuyo local estaba en la esquina de las calles Luna Pizarro y Bolívar. Un poco más tarde se hizo célebre la cebichería Rolando, que operó primero en el barrio de Lince y luego se mudó a la calle Washington, en el centro de Lima.

La historia de los cebiches populares también es variada. Araujo recuerda los que preparaban las vianderas del Mercado Central, conocido entonces como la gran plaza de Lima. Cuenta que allí concurría una ansiosa multitud de comensales, quienes iban "ávidos de un cebiche de bonito o cojinova, para arreglar el cuerpo tras una noche de fandangos y bulerías". Allí, la Negra Carmela era tenida como la mejor cebichera. Ella siempre lucía bien arreglada, ataviada con un pulcro mandil blanco. Dueña de un humor chispeante y locuaz, tenía prestas sus fuentes de cebiche para animar a sus maltraídos caseros. Cerca de ella se situaban doña Inés Isabel y la gran Juanita, quien inició sus ventas en la época en que el mercado era de madera, y continuó cuando en los 60 se construyó el mercado actual.

## HUARIQUES: LA SAZÓN ESCONDIDA

Mención aparte merecen los popularísimos huariques, establecimientos para conocedores, por lo común de modesta presencia pero cocina impar. Estos, todavía hoy, son espacios habilitados en las casas de sus propietarios para atender comensales de los alrededores, aunque, ya ungidos por la fama, suelen recibir también a clientes prósperos. El propósito es degustar de la sazón de la casa en espacios rústicos, a veces sin manteles ni mayores atavíos. La humildad de estos ambientes es parte del encanto.

Pero para ser tenidos como tales, los huariques deben poseer algunos rasgos característicos, sobre todo una preparación exquisita, garantizada por la mano de sus chefs-propietarios,





a quienes es posible advertir en la cocina echando el toque mágico en cada uno de sus platos. Lo extraordinario de estos lugares es que la excelencia gastronómica no está aritméticamente asociada con la cuenta.

## RESTAURANTES DE ALCURNIA EN LA LIMA REPUBLICANA

A tono con lo que ocurría en los hábitos de la degustación en otras ciudades del mundo, pronto Lima fue copada con amabilidad por lugares donde uno podía comer fuera de su casa y probar otras sazones, muchas veces venidas de allende los mares. Así, entre los primeros restaurantes que cobraron fama en la Lima de inicios de la República figuran el de *monsieur* Aurelio Layet, quien montó su local en 1848 en la plazuela del Teatro y, luego, el restaurante de la Exposición, que abrió en 1872. A mediados de siglo destacaron el Jardín Estrasburgo y La Cabaña.

El Jardín Estrasburgo fue, acaso, uno de los restaurantes más hermosos que ha tenido Lima. Era restaurante, heladería y pastelería a la vez. Estaba ubicado en los bajos del antiguo hotel Morin, en el Portal de Escribanos 122, Plaza de Armas, y funcionó hasta 1935. En su lugar está hoy el edificio del Club de la Unión.

Otro restaurante que cobró celebridad a comienzos del siglo XX fue el del Parque Zoológico, que abrió sus puertas en 1910 y funcionó durante muchos años dentro del Parque de la Exposición. Desde su apertura fue considerado el más elegante de la ciudad y en él se realizaban fastuosos banquetes y otros festejos. El Zoológico, como comúnmente se le llamaba, tenía un gran comedor de cristales donde se realizaban diariamente cenas bailables y espectáculos de cabaret, para lo cual contaba con una orquesta propia.

En tiempos más recientes hicieron su aparición en el cielo gastronómico limeño restaurantes como el Club 91, en la avenida



» El Jardín Estrasburgo, restaurante, heladería y pastelería, fue uno de los establecimientos gastronómicos más hermosos de Lima a comienzos del siglo XX.



» Restaurant del Zoológico del Parque de la Exposición, 1905.

Wilson (hoy Garcilaso de la Vega), que fue el restaurante de moda en los años 50, muy apreciado por la aristocracia limeña y el favorito del presidente Manuel A. Odría.

Sin embargo, hay que anotar que en la primera etapa republicana la alta cocina limeña fue en buena parte un asunto de los principales hoteles. Así, con la Independencia surge el Hotel Maury, y un siglo después se inaugura el Hotel Bolívar. Tiempo más tarde aparecería el Hotel Crillón. Por entonces se inauguró también el Aquarium, en el Hotel Country Club, en el distrito de San Isidro.



» El Hotel Country Club fue inaugurado el 8 de febrero de 1927 con la presencia del presidente de la República, Augusto B. Leguía.




# **2** | LIMA, CRISOL DE SABORES

El apetitoso patrimonio de la cocina limeña nace de la feliz confluencia de múltiples vertientes culinarias venidas de todas partes del Perú y también del exterior. Por eso, en plural democracia cocinera, en Lima conviven los que tratan de conservar el sabor original de sus recetas y aquellos que, por innovar, han acriollado su sazón, dando origen a nuevas variedades gastronómicas.

## LAS CACEROLAS REGIONALES VIAJAN A LIMA

Nadie puede dudar, a estas alturas, del frondoso mestizaje limeño, que también pasa por sus peroles. Uno de cada tres habitantes de Lima ha nacido en el interior del país o es hijo de migrantes. De ahí que Lima congregue la mayor variedad de cocinas regionales de todo el país.

Hagamos un breve pero sustancioso repaso. La comida norteña ha sido tradicionalmente la predilecta entre todas las cocinas regionales. Potajes como el arroz con pato, el cabrito a la chiclayana o el cebiche norteño han gozado desde siempre de la clara preferencia de los limeños. Pero de ninguna manera marcha a la zaga la gastronomía arequipeña, con platos emblemáticos como la ocopa, el chupe de camarones, el rocoto relleno y la malaya.

De la cocina venida de la sierra central, los caldos y la pachamanca son los más populares. Para muestra, llama la atención ver cómo en los fines de semana se organizan en

» El aguardiente de uva, muy apreciado por los limeños, se produce principalmente en Pisco, Ica, desde finales del siglo XVI. El nombre corresponde a su denominación de origen.



» De las comidas regionales, la norteña ha sido la preferida de los limeños, siendo potaje favorito el arroz con pato.

los alrededores de Lima (Cieneguilla, Carretera Central y Pachacamac), concurridas pachamancas.

Como muestra del periplo realizado por los potajes norteños, el escritor y periodista Enrique Sánchez Hernani da testimonio de lo ocurrido con distinguidas guisanderas venidas de otros lares, que impusieron su sazón en la capital y sedujeron el paladar de sus comensales.

Es el caso de doña Dolores y de su hija Petronila Neciosup, originarias de Monsefú, provincia de Chiclayo, quienes vinieron a la capital para participar en un concurso de cocina convocado por la Municipalidad de Lima en el Campo de Marte. Ganaron el primer puesto preparando con maestría impar un cabrito a la norteña y una jalea de pescado asoleado que el jurado paladeó al borde de la santidad. Años después, doña Petronila regresó a Lima para quedarse y se afincó en la cuadra 2 de la calle Virrey Toledo, a la espalda del Hospital Dos de Mayo, en el alma de los Barrios Altos. Abrió en su casa un restaurante donde recibía los domingos y despachaba cebiches de toyo mantequero (al más puro estilo lambayecano) y una singular jalea de pescado, todo acompañado con una contundente chicha de jora con sabores de fruta, al estilo monsefuano. Su restaurante, El Rinconcito Monsefuano, creció en popularidad y los fines de semana incorporó, como parte del menú, arroz con pato, seco de cabrito, espesados, cecinas de chancho y, para lucir la gala cocinera, contrató músicos para armar jaranas "de



» La chicha morada –o chicha de maíz morado– es una bebida originaria del Perú y la más popular. En la imagen, la chichera sirve el refresco a un mercedario.

rompe y raja". Por allí pasaron figuras como la Morena de oro Lucha Reyes, Jesús Vásquez y Los Trovadores del Perú. Tal fue su fama que las jaranas de los viernes eran transmitidas en directo por Radio Central.

Otro caso es el de la huancaína doña Rosalía Manuela Narro, conocedora de antiguas recetas para aliñar nobles menudencias vacunas, que vino a afincarse en Lima a comienzos del siglo XX, en la calle Hualgayoc, en Bajo el Puente. Inició su negocio guisandero en la puerta de su casa vendiendo cuyes al estilo Huancayo y picante de malaya. Tras la buena acogida amplió el menú ofreciendo patita con maní, cau-cau, rachi de carnero y guisos. Su fama hizo que llegaran a su modesto pero apetitoso local toreros reputados, cantantes flamencas y otros artistas de fama internacional, que concurrían a las corridas de toros en la vecina Plaza de Acho.

Y la tercera historia de éxito gastronómico descrita por Sánchez Hernani, es la del talareño Hermenegildo Cherres, quien se afincó en los temibles barracones del Callao seduciendo el paladar de chalacos y limeños con su famoso cebiche de ojo de uva y su concentrado marino, convirtiéndose así en un ícono.

Pero la cocina regional asentada en Lima no solo representa un festín casi inabarcable de sabores sino que es una actividad económica decisiva, un aporte notable al sostén de la economía familiar. Son muy comunes las historias de aquellos que comenzaron su negocio en una modesta carretilla o en un pequeño puesto de algún mercado y luego triunfaron abriendo uno o varios locales propios.

Hoy, los locales de cocina regional han tomado todos los barrios de Lima y los hay desde los populares hasta los de cierta elegancia. La comida chiclayana se encuentra representada en restaurantes populares como La Norteñita, en el Rímac, La Sazón de Walter, en el centro de Lima, Chepita Royal, en San Martín de Porres, pero hay también restaurantes más sofisticados como el





Fiesta, en Miraflores, o La Picantería, en Surquillo. La comida piurana está muy bien representada en lugares como La Paisana, en Magdalena, el Chulucanas, en Lince, El Rinconcito Piurano, en Comas y El Fayke Piurano, en el centro de Lima. En cuanto a la comida arequipeña también hay para escoger. Están El Rocoto, El Characato de Oro, El Rinconcito Arequipeño y varios otros que ofrecen potajes clásicos como la ocopa, el solterito, el rocoto relleno o la malaya. Para saborear la cocina ancashina tenemos El Tarwi, entre otros. Para la comida amazónica podemos elegir entre El Aguajal, El Pichito, La Coconita o los puestos populares de comida amazónica en el Mercado de Abastos de Magdalena, y muchos otros. Para la cocina huancaína encontramos la mejor representación en el restaurante Huancahuasi, en San Luis.

Cabe resaltar que hoy podemos hallar, en los diversos mercados de abastos de la capital, los insumos necesarios para preparar en Lima los más diversos platos regionales del país.

## ÁFRICA TRAE NUEVOS SABORES A LA MESA

La mesa limeña no estaría completa sin la antigua presencia de la sazón africana. Los africanos llegaron al Perú en el Virreinato y se afincaron luego en el distrito de La Victoria, en Lima, y en el barrio de Malambo, en el Rímac. Desde allí la diestra mano cocinera de origen afro se expandió por toda la ciudad.

En aquel entonces, en hábito que ha perdurado hasta hoy, las guisanderas morenas usaban para preparar sus viandas las entrañas de los animales: sangre de res o de pollo, tripas y los pulmones o bofe. Estos insumos eran despreciados por mucha gente, pero los afroperuanos supieron sazonarlos magníficamente convirtiéndolos en platos sin parangón.

Así, de las manos morenas salieron muchos de los más representativos platos de la actual comida criolla como los anticuchos, el camote relleno, el cau-cau, la pancita, el rachi,



» Teresa Izquierdo: manos morenas ponen singular sazón a la comida criolla.

las mollejitas y la patita con maní. En cuanto a los postres, entre los más significativos están el frejol colado y la chapana, hecha a base de yuca con miel de caña, canela, clavo y pasas.

## EL CHIFA, DESCENDIENTE DEL IMPERIO DEL DRAGÓN

La liberación de los esclavos negros en el Perú, decretada por el mariscal Ramón Castilla, y el desarrollo de la economía peruana (con el guano, el algodón, el azúcar y los ferrocarriles) llevaron a buscar un nuevo contingente de fuerza laboral en el continente asiático. Es así que, en la segunda mitad del siglo XIX, se registró una significativa inmigración china al territorio nacional, sobre todo a las haciendas costeñas. Estos eran los culíes, trabajadores contratados en China para trabajar en el Perú por un tiempo preliminar de ocho años, pero que luego fueron sometidos a una virtual servidumbre.





Entre 1849 y 1853 llegaron al país 4,583 culíes, y luego, entre 1861 y 1874, otros 76,402 más. En total, arribaron al país, durante el siglo XIX, por lo menos 100,000 inmigrantes chinos. Superado este oprobioso paso, tras ser liberados de sus pesados contratos laborales, buena parte permaneció en el Perú y se asentó en la calle Capón y en los alrededores del Mercado Central de Lima. Hoy se calcula en un millón el número de descendientes de chinos, o tusanes, considerando hasta la quinta generación.

El antropólogo y estudioso de la migración china Humberto Rodríguez Pastor refiere que a fines del siglo XIX surgieron las fondas, lugares donde se alimentaban los culíes. Fue más tarde que aparecieron los chifas.

El arraigo de la comida china en el Perú no tiene paralelo en América Latina. Existen más de cinco mil restaurantes chinos o chifas en Lima. Casi no hay barrio de la ciudad sin al menos un par de ellos. Tanta es su popularidad que en las zonas de expansión urbana, se instalan antes que los restaurantes criollos. En número los chifas solo compiten con las pollerías y, acaso, con las cebicherías.

Esta preferencia comenzó en la primera mitad del siglo XX, cuando se establecieron los restaurantes chinos en la calle Capón y alrededores: San Joy Lao, Kuong Tong, Thon Po y Kamlem. Sin embargo, ya entrada la segunda mitad de ese siglo, un chifa fuera de los predios del barrio chino todavía era una novedad. Entre esos locales aún escasos figuraban el Kam Wa, del pasaje Santa Rosa junto a la Plaza de Armas, el Wong Jau de la avenida Larco y el llamado Chifa de los Rieles, en el Paseo de la República, Miraflores. Poco después comenzó la transformación. Los chifas copiaron galanuras y aparecieron restaurantes de lujo como El Pacífico, El Dorado, Mandarín, Yut Kung, Lung Fung, El Palacio, Sau San, Jumbo o Pun Kay, algunos de los cuales ya no existen. A fines del siglo XX surgen locales sofisticados como Oh Mei,



» En la primera mitad del siglo XX se populariza la comida china en el Perú.



» La mayor parte de los llamados "chifas" ofrecen comida de origen cantonés, pues de esa región proviene mayoritariamente la migración china al Perú.

Royal y Titi. Hoy existe una proliferación de restaurantes chinos en las avenidas San Luis y Aviación, muchos con la novedad de introducir recetas de regiones distintas a la cantonesa, de donde proviene la mayor parte de la inmigración china.

Pero el influjo de la culinaria china en Lima no se limita al opíparo fenómeno de los chifas. El popularísimo lomo saltado es resultado de la influencia china, la que también se extendió, por ejemplo, a la forma de preparar los pescados y de hacer los pollos a la parrilla. Mariela Balbi señala que otros platos considerados típicos de la cocina peruana, como podría ser el tacu tacu, nacieron de los peroles de migrantes chinos.

Otro fenómeno acompaña a esta gran influencia culinaria: productos como el jengibre o kión, el sillao, la cebollita china y el ajo chino forman parte hoy de los insumos frecuentes usados tanto por chefs como por amas de casa en la cocina cotidiana. Prácticamente todos los mercados de Lima cuentan con puestos de verduras y condimentos chinos.

No podemos tampoco olvidar que fueron los inmigrantes chinos quienes introdujeron el hábito de comer arroz y que fueron también ellos quienes indujeron al extendido cultivo y al consumo masivo de ese producto, hoy guarnición obligada en el menú diario. Este es solo un ejemplo de la influencia de la culinaria china en las mesas del Perú, que, como vemos, alcanza a la comida considerada limeña. En las calles de la Lima antigua los chinos tuvieron el monopolio de la venta de los clásicos panes con chicharrón y camote, y también fueron los más conocidos vendedores ambulantes de gelatina.

Ya el cronista Adán Felipe Mejía, el Corregidor, en su clásico volumen *De cocina peruana*, relata cómo los chinos freían el chicharrón en peroles de cobre en sus chinganas, desde las seis de la mañana, a la vez que preparaban el relleno y las tajadas doradas del nacional camote frito.

## EL TOQUE JAPONÉS: LO CRUDO Y LO COCIDO

Mas el magisterio de la sazón oriental no se limita a la culinaria china. Cuando en abril de 1889 llegaron al Perú los primeros inmigrantes japoneses a bordo del vapor Sakura Maru, contratados para trabajar como yanaconas o arrendatarios en las cosechas de las haciendas de la costa central, no imaginaron que acabarían innovando la ya copiosa cocina criolla. Para el primer cuarto del siglo XX ya habían llegado cerca de 20 mil japoneses más, contratados por los hacendados de Chancay, Cañete, Zaña, Pativilca, Supe y Lambayeque. El fenómeno era expandido, al punto que para 1936, la colonia japonesa en Lima ya estaba formada por unas 36 mil personas.

Habiendo tanta población de origen japonés, no iba a ser raro que incorporaran su gusto a la mesa de sus anfitriones. El sorprendente auge alcanzado por la vertiente de la comida nikkei (peruano-japonesa) en Lima se inició tímidamente en zonas populares hace apenas unos 50 años. Pioneras fueron la cebichería Las Américas de Balconcillo y luego La Buena Muerte, en los Barrios Altos. Industriosos clanes familiares impulsaron entonces la fusión gastronómica. Es el caso de los Kague-Nakandakari (de Ah Gusto), Rosita Yimura (Joy), los Maruyama (El Tiburón, El Tramboyo y La Perla), los Otani (El Encuentro de Otani y los restaurantes Los Lobos de Mar en Chorrillos, Miraflores, Pueblo Libre, Santa Catalina, Surco y la carretera Central) y los Matsumoto (Oh Calamares). Esto por no hablar de ciertas cebicherías que aún engalanan la memoria, como El Pulpito, en la avenida Venezuela, o Los Rosales, ambas en Breña, o de figuras destacadas como Humberto Sato, del Costanera 700, u otros establecimientos como Chin Chin, Rosalía y La Cocina de Darío.

La vida de la comunidad nikkei se endureció con la Segunda Guerra Mundial y la derrota del eje Japón-Alemania, pues los japoneses, que habían proclamado lealtad a su emperador, fueron perseguidos, encarcelados y despojados de parte de sus



» En 1936 la comunidad japonesa en Lima contaba con unas 36 mil personas. Hacia el 2000 Toshiro Konishi, chef japonés afincado en Lima, difundió una cocina innovadora conocida como "Perú fusión" o mezcla de cocinas japonesa y peruana, y marcó el precedente definitivo para los cocineros nikkei que lo siguieron.

bienes. Tras la guerra, debieron librar otra dura batalla, esta vez por la subsistencia. El poeta Rodolfo Hinostroza contaba, en una ilustradora tertulia, cómo el cierre de los antiguos colegios japoneses (donde la colonia se educaba en forma de gueto) los obligó a concurrir a los colegios públicos nacionales y a incorporarse a la cultura criolla.

Forzados por las circunstancias, muchos japoneses migraron a Lima y a otras ciudades, incursionando en el negocio de la comida. Provistos de un escaso capital, no regentaron restaurantes sino cafeterías y fondas de comida criolla, orientadas a un público popular. Conservaron la comida japonesa solo para el ámbito

familiar. Para tener éxito, se vieron obligados a compenetrarse con el gusto peruano. Con el tiempo añadieron para sus clientes algunos toques nikkei en su cocina, desarrollando una apetitosa comida de fusión y creando platos innovadores.

Junto con la comida popular nikkei surgen más tarde los restaurantes más apegados a la cocina clásica japonesa como Matsuei, Fuji, Micasa, y versiones sofisticadas recientes como Toshiro, Maido u Osaka.

## ESTE MENÚ SÍ TIENE PASTA

La pasta forma hoy parte frecuente de la dieta de los limeños, pero eso tuvo un comienzo. La inmigración italiana se inicia a mediados del siglo XIX y se dirige sobre todo a Lima y el Callao. En 1880 ya residían en nuestra capital unos diez mil italianos. La mayoría de este numeroso y dinámico grupo provenía de la región de Liguria, cuya capital, Génova, determinó cuál cocina italiana predominaría en el Perú. Uno de los encuentros más interesantes entre la cocina italiana y la peruana se dio en el Callao, especialmente en la zona de Chucuito, donde se asentaron desde fines del siglo XIX familias genovesas, generalmente dedicadas a la pesca. Ahí se produjo un fructífero matrimonio entre la pasta, los productos marinos y la sazón chalaca. Con ese bagaje surgieron platos como la lasaña o los canelones rellenos con mariscos o los ravioles con cangrejo.

La comida italiana se popularizó pronto. Se introdujo el mondonguito en el menú, inspirado en la *trippa* italiana. Los *spaghetti* o espagueti al pesto se convirtieron en los populares tallarines en salsa verde, el *minestrone* pasó a ser el menestrón, la torta *pasqualina* dio lugar al pastel de acelga y las panaderías de italianos difundieron el panetón. Los molineros italianos hicieron de la pasta un ingrediente indispensable en la alimentación peruana, aparte de haber introducido exquisiteces como el *musciame* y el aceite de oliva.





» Los inmigrantes italianos fueron muy importantes en el desarrollo de las panaderías en Lima.



» La pastelería fina en nuestra ciudad tuvo una marcada influencia europea.

Cabe señalar que la mayor parte de heladeros, panaderos y surtidos comercios de bodegueros en Lima son de origen italiano. Entre las bodegas y las tabernas de mayor tradición destaca la de la familia Queirolo, que en 1880 llegó a Lima desde Génova, Italia, y emplazó su negocio de abarrotes, vinos y piscos, que luego se convertiría en la Antigua Taberna Queirolo, en Pueblo Libre. Y el Bar Cordano, fundado por los hermanos italianos Armando y Fortunato Cordano en enero de 1905, ha sido desde entonces punto de encuentro de escritores, artistas, músicos, políticos, bohemios y público en general.



» Entre las tabernas de mayor tradición destaca la de la familia Queirolo, que en 1880 llegó de Génova y montó la icónica Taberna Queirolo, en Pueblo Libre.

El aporte italiano a la gastronomía peruana no se restringió a la cocina. Un grupo de inmigrantes italianos se dedicó a la agricultura y en sus chacras sembraron legumbres como espinacas, col, brócoli, coliflor, berenjenas y albahaca.

Para alimentar la memoria, señalaremos que entre los restaurantes italianos más renombrados y que hoy ya no existen estaban Don Mario, en el centro de Lima, y luego el Roxi y el Firenze, en el centro de Miraflores.

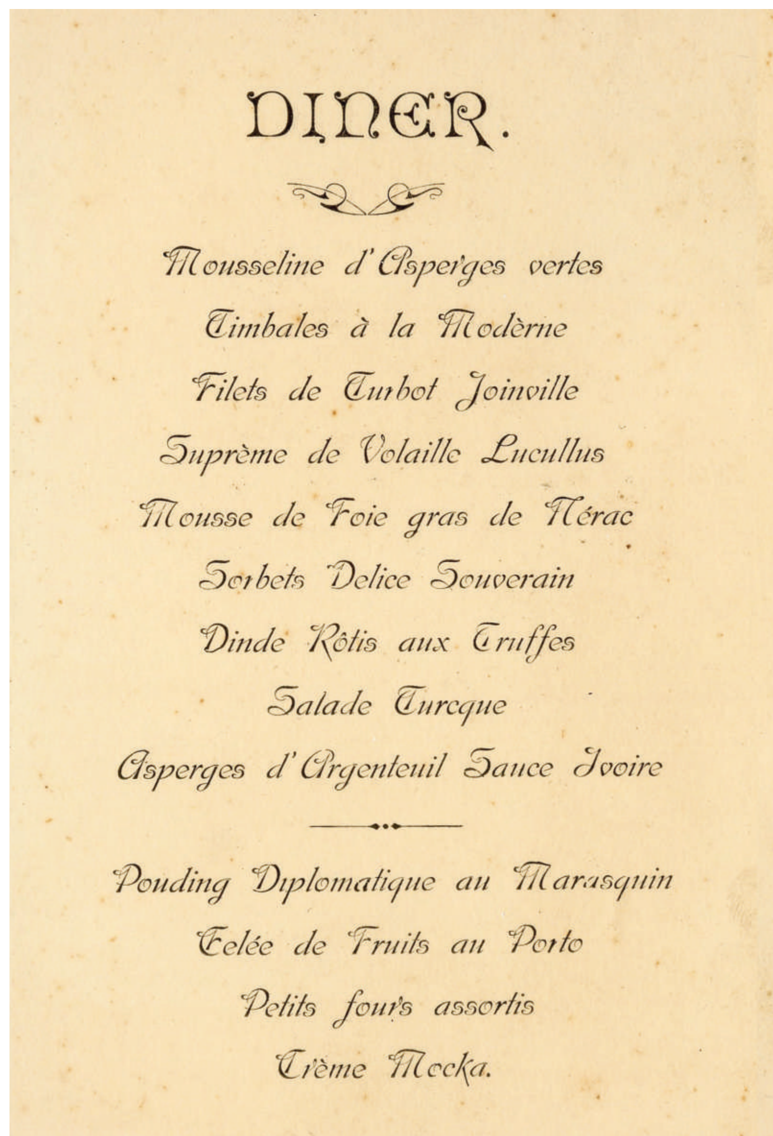
## *GLAMOUR* FRANCÉS EN LA COCINA PERUANA

Como no podía ser de otro modo, la imponente cocina francesa también se introdujo en las mesas limeñas. De ello dan cuenta el libro de Mirko Lauer *La cocina francesa y el Perú* y el ensayo de Mariano Valderrama "La cocina francesa en el Perú".

Ya en la primera mitad del siglo XIX Flora Tristán, en su libro *Peregrinaciones de una paria*, resaltaba los progresos que hacía Lima en su cocina merced a la influencia de la culinaria de Francia. Decía: "El arte culinario está floreciendo y desde hace 10 años todo se hace a la francesa" (ca. 1833-1834). Tal era su fama que en las cenas de Palacio de Gobierno y en los banquetes de las familias aristocráticas limeñas se solía agasajar a los invitados con menús redactados en francés. Y es que la gastronomía francesa es algo más que los exquisitos platos del vasto acervo galo; incluye aperitivos, vinos, quesos, panes y vajilla, así como el servicio y la forma de disponer la mesa.

Esto llevó a Federico Flores y Galindo a escribir burlonamente en su *Salpicón de costumbres nacionales*, publicado en Lima en 1872, lo siguiente: "Sí, para parecer hombre de tono tengo que ser francés en la comida".

El historiador Eduardo Dargent señala que el afrancesamiento de la sociedad peruana era notorio desde mediados del siglo XIX, situación que se acentúa a inicios del siglo siguiente. La moda de



DINER.

Mousseline d'Asperges vertes

Timbales à la Modèrne

Filets de Turbot Joinville

Suprême de Volaille Lucullus

Mousse de Foie gras de Nérac

Sorbets Delice Souverain

Dinde Rôtis aux Truffes

Salade Turque

Asperges d'Argenteuil Sauce Ivoire

Pouding Diplomatique au Marasquin

Gelée de Fruits au Porto

Petits fours assortis

Crème Mocka.

» El afrancesamiento de la sociedad y la gastronomía peruana era notorios desde mediados del siglo XIX. La moda de la cocina francesa se acentúa entre 1930 y 1960.



» El Hotel Maury fue uno de los establecimientos gastronómicos más elegantes de Lima a inicios del siglo XX.

la cocina francesa se extiende entre los años 1930 y 1960, pero cabe anotar que gran parte de los expertos culinarios en comida francesa eran chefs y hoteleros suizos, quienes manejaban las cocinas de los principales hoteles limeños.

La situación fue evolucionando y en los últimos años predomina en la alta cocina el orgullo por nuestra gastronomía nacional y los insumos locales. Pero siempre resultan curiosos los casos de la nueva generación de chefs peruanos que se formó en Francia o en Europa (como Gastón Acurio, Rafael Osterling, Pedro Miguel Schiaffino), que tras iniciar su carrera presentando menús europeos hicieron luego un giro radical para ofrecer cartas con sabor nacional.



» Los banquetes eran motivo importante de encuentro y celebración de la alta sociedad limeña.

En este sentido también cabe anotar que si bien la gastronomía francesa tuvo incidencia en la alta cocina, no ha tenido mayor repercusión en la comida popular, como sí ha sucedido en los casos de las cocinas china o italiana.

## EL AUGE DE LA COMIDA RÁPIDA NORTEAMERICANA

Cadenas estadounidenses como KFC, McDonald's y Burger King se trasladaron a Lima por primera vez en las décadas de 1980 y 1990 y han incrementado su presencia en los últimos años. Mas no hay que olvidar que para un consumo más selectivo gana presencia la cadena de cafés Starbucks.





A tono con la expansión del estilo de vida estadounidense por todo el mundo, su influencia en la comida peruana se ha incrementado en los últimos años, lo que, documentado por Mirko Lauer, nos trae al recuerdo cómo la comida estadounidense sedujo a los niños de clase media/alta en los años 50 por su novedad.

Por esa época aparecieron locales como la cafetería de los Rockefeller en el Centro Comercial Todos, de San Isidro, el Tip Top o el Crem Rica con sus *hot dogs*, hamburguesas, *banana splits*, *milkshakes* o *peach melbas*. Fascinaron igualmente a la clase alta limeña el Key Club y algunos bares como el Charly's, en San Isidro.




» El BarBQ del óvalo Gutiérrez era visita obligada en los 60 y 70 y se atendía al auto. En el Oh Qué Bueno marcaron época los helados "zambitos" de vainilla con cubierta de chocolate.




# 3 | EN LA VARIEDAD ESTA EL GUSTO: DE CAFÉS, BARES Y MESONES

Hoy en Lima se da un fenómeno que empezó en Europa y los Estados Unidos, y que terminó seduciendo a los limeños. Se trata de los llamados cafés, locales que ofrecen tanto esta aromática bebida como otras con contenido alcohólico. Ellos ya forman parte de un rito diario en la capital y un pasar imprescindible, aunque no siempre fue así. El historiador Oswaldo Holguín da cuenta de cómo, hasta 1771, Lima no contaba con un solo café. Luego ya aparecieron los primeros establecimientos de este tipo: el de Francisco Serio, el Café Anglais, y el de un ciudadano apellidado Salazar. Después comenzaron a proliferar, pues eran idóneos no solo para tomar café y para leer las gacetas, sino también para debatir los asuntos políticos y tomar un refrescante helado, unas copas, o saborear algunos bocaditos a lo largo del día. En 1815 Lima ya contaba con ocho cafés.

Fue a inicios de la República que se impuso la moda de los cafés convertidos en animados centros de conversación y lectura, así como de juegos (sobre todo billar y ajedrez), y las fondas que combinaban el servicio de hospedaje con el de la gastronomía. Según Holguín, entonces eran muy renombradas las fondas de Bola de Oro, Coppola, Morin y Maury. Pero la que más destacaba, sin duda, era la primera, situada en la calle de Mercaderes, en el corazón del centro de Lima.

» El Bar Cordano, fundado en 1905, ha recibido a presidentes, escritores, cantantes y artistas, entre otros ilustres parroquianos. Fue muy visitado por el pintor Víctor Humareda y por el poeta Martín Adán.

Destacó más tarde el emblemático Palais Concert, ubicado en un lujoso edificio construido por la empresa del renombrado ingeniero y arquitecto francés Gustave Eiffel, en la esquina del Jirón de la Unión con la avenida Emancipación. Ocupaba el primer piso la confitería-bar y en el sótano una gran sala ofrecía obras de teatro y funciones de cine. El establecimiento fabricaba sus propios helados, pastas y confituras. Se inauguró en 1913 y en su momento congregó a intelectuales como Abraham Valdelomar, José Carlos Mariátegui, César Vallejo, Leonidas Yerovi y José Santos Chocano. Cerró sus puertas en 1930.

Sánchez Hernani nos recuerda también la tradicional bohemia que sacudía a la Plaza San Martín y que tomó cuerpo tres décadas después de que fuese inaugurada, en 1921. En ese entonces, nos cuenta, reinaban y alborotaban hasta la madrugada los bares El Romano, el Chez Vítor, el Zela y el Negro Negro, estos dos últimos en el Portal de Zela. En el portal opuesto estaba el café Versalles, cenáculo de escritores como Julio Ramón Ribeyro. La gente solía ir por allí a beber un puro de Ica o un cóctel llamado Capitán, hecho con pisco y vermut rojo, para luego componer el mundo conversando.

Sánchez Hernani refiere que el mítico Café Bar Zela fue punto predilecto de encuentro de la bohemia de los años 50. Era un local de tres niveles en los cuales funcionaban una galería, un café bar y un espacio para bailar. El Zela era un bar de alcurnia, en cuyas mesas se encontraban los poetas Juan Ríos, César Moro y Martín Adán, el pintor Sérvulo Gutiérrez y periodistas como Paco Igartua, Alfonso Baella y Arturo Salazar Larraín, que usaban el lugar casi como una oficina. Como entonces la noche se democratizó para ambos sexos, en el Zela también aparcaban damas ilustres como la cantante Chabuca Granda, la poeta Blanca Varela y la periodista Doris Gibson, las que acudían a beber un copetín e intercambiar sueños y versos. Años después, aquí mismo






» El café Haití, en la avenida Diagonal, en Miraflores, fue lugar favorito de encuentro de políticos e intelectuales de nuestra capital en las décadas de 1960 y 1980.

también llegaba José María Arguedas, a hacer tiempo para recoger a su esposa Sybila Arredondo, que trabajaba en la vecina librería Editorial Horizonte.

Pero el bar que más estruendo causó en los años 50 fue el Negro Negro, un sótano en el famoso Portal de Zela, al estilo parisino. Funcionaba a media luz mientras un pianista ciego, Freddy Ochoa, tocaba piezas de jazz. Era el lugar predilecto de artistas, literatos y personajes de la más urticante bohemia. Acudían Sebastián Salazar Bondy, los poetas Juan Gonzalo

Rose, Francisco Bendezú y el pintor Fernando de Szyszlo, entre otros, pero el rey y señor del lugar era Sérvulo Gutiérrez, que podía pintar con lo que tenía a mano delante de sus contertulios.

Otro café muy concurrido por artistas e intelectuales de la década del 70 fue el Viena, en el jirón Ocoña, a una cuadra del cine San Martín. Este era un lugar de tertulia para pintores como Alfredo Ruiz Rosas o Szyszlo y de intelectuales como Salazar Bondy. Pero la lista de cafés-bares destacados es larga. Uno de mucha prosapia fue el mítico bar Morris, del norteamericano Víctor Morris, quien utilizó el pisco en la receta del whisky sour, dando origen al ahora popular pisco sour. Al cerrar su bar, hacia 1929, la tradición de preparar el coctel peruano se trasladó al Hotel Maury, bajo la experta mano de un discípulo suyo.

Otro de los bares garbosos del centro de Lima y que aún conserva su vistosa arquitectura antigua, es el Queirolo. Desde que fue fundado en 1910 como bodega La Florida, por los hermanos Margarita y Carlos Queirolo, hasta hoy, la ilustre taberna ha sabido congregar a una fiel legión de feligreses, adictos a sus sánguches de jamón del norte o a platos emblemáticos como el sancochado, el arroz con pato, el menestrón, la patita con maní, el tacu tacu o el escabeche de pescado y huevera, que ya no se encuentran tan fácilmente. Por el Queirolo han pasado casi todos los artistas y escritores dados a la bohemia de las últimas seis décadas.

Mucha tradición e historia también tiene el bar Juanito, antiguo local barranquino, que en sus décadas ha acogido la tertulia de varias generaciones de ilustres bohemios. Tras su partida en 2010, su celebérrimo propietario don Juan Casusol dejó una historia digna de enmarcarse. El bar albergó a la más ruidosa bohemia limeña, incluidas damas, a diferencia de los demás locales de su tipo que eran solo para varones.





Su especialidad era la preparación de jamones aderezados y la patita en zarza; para picar ofrecía, además, sardinas y aceitunas negras aderezadas.

Pero hay un café que se convirtió en toda una institución. La contigüidad del primer local del café Haití a Palacio de Gobierno hizo que fuese concurrido por presidentes, ministros, alcaldes y otros personajes. Sus mesas eran un hervidero político. Los socios fundadores fueron dos inmigrantes italianos que llegaron a América en 1948, y en 1952 vinieron al Perú y fundaron el café del centro de Lima. Allí estuvieron unos quince años. Lo novedoso fue que colocaron mesitas en la calle, a la usanza europea, cosa inédita en nuestra capital. El Haití introdujo otra novedad: la de beber café exprés. Pero para poder habituar a los parroquianos a degustarlo, tuvieron que obsequiarlo durante seis meses a sus clientes. Al notar que el centro de Lima, antes aristocrático y elegante, empezaba a decaer, en 1962 el café se trasladó a Miraflores, a un local en la primera cuadra de la avenida Diagonal, donde sigue.







# 4 | LOS SABORES PREDILECTOS: DE AYER A HOY

Como si se tratase de un divertido campo de estudio, diversos cronistas, viajeros, literatos y estudiosos han escudriñado los gustos y hábitos culinarios de los limeños en diversas épocas de nuestra historia. Sobre la base de tan sapientes reflexiones, damos aquí una síntesis de los sustanciosos cambios ocurridos en nuestro paladar hasta llegar a las preferencias actuales.

Rosario Olivas, en su libro *La cocina en el virreinato del Perú*, descubre una serie de platos muy populares en la época virreinal, cuya vigencia se extendió en muchos casos hasta la época republicana y la actualidad. Es el caso del puchero, el sancochado, los chupes, el pepián, la carapulcra y los frejoles, así como las humitas y los tamales. Para no dejar de lado los dulces en esta relación, mencionemos también la imbatible popularidad que ha tenido por siglos el manjar blanco.

Un panorama complementario sobre los gustos de la época nos lo brinda el ya citado estudioso francés Descola, quien describe los principales platos que se consumían a fines del Virreinato y entre los que figuran el puchero, el chupe, la cazuela, el sancochado de carnero, el estofado de carne cocido al vapor, los chicharrones y los anticuchos. El investigador destaca la predilección que había por platos picantes como el ajiaco, el cebiche, el escabeche y los mismos tamales. Entre los postres preferidos de aquel entonces evoca la empanada (un mazapán de harina de maíz), los pastelitos de yuca molida espolvoreados con azúcar, el turrón y el zanjo (*zanku* significa mazamorra en quechua).

» El tamal a base de maíz se prepara en el Perú desde tiempos milenarios. Humberto Rodríguez Pastor destaca una variante del tamal de Lima como un legado afroperuano que le suma sazón al sabor del tamal indígena tradicional.

Olivas también da cuenta de los potajes favoritos en la Lima del siglo XIX, comenzando por la sopa teóloga. Otros platos entonces muy solicitados eran la carapulcra, el adobo, el estofado, el escabeche, la causa, el ajiaco, el pepián, el cau-cau, las papas con ají, las menestras (frejoles o pallares batidos), el pescado, la jalea y el cuy apanado. Entre los postres eran preferidos las compotas o confites de frutas, las mazamorras, el quesillo con miel de chancaca, los alfajores y las rosquitas.

Víctor Peloso destaca la extraordinaria inventiva y abundancia de las recetas limeñas durante el siglo XIX. Lima, que en 1839 tenía apenas unos 55,000 habitantes, no sufría de escasez alimentaria. Los platos de consumo masivo eran los guisos y pucheros picantes de ternera, cerdo y aves, los chupes de mariscos, los picantes y los cebiches. El historiador Pablo Macera revela, asimismo, los ánimos carnívoros de los limeños, haciendo hincapié en que en la Lima de mediados del siglo XIX se consumía mucha más carne que en la mayor parte de otras ciudades del mundo.

En el siglo XIX el viajero y estudioso Ephraim Squier nos brinda un interesante testimonio sobre el apetito de los limeños. Destaca cómo entonces el puchero era un plato al alcance de todos y que los picantes, así como los chicharrones, eran platos muy populares entre los sectores de más bajos ingresos. Comenta que, para el pueblo de la calle, el chupe era un plato muy solicitado a la hora del desayuno. Augusto Ruiz Zevallos, en un tratado sobre la dieta popular en la Lima de principios de siglo XX, afirma que el sancochado fue el plato popular por excelencia.

Hincando el diente en épocas posteriores, Adán Felipe Mejía, el Corregidor, nos relata en su volumen *Ayer y Hoy,* escrito en 1969 con prosa fina, que los platos predilectos de la Lima de la década de 1940 eran el puchero, el tamal, el anticucho, el arroz con pato, la pachamanca, el chupe de camarones, la butifarra, la mazamorra, el champús y los turrones.



» Por las noches los puestos de anticuchos son una parada obligada de todo buen limeño. Los trozos de corazón de res sazonados con ají panca y otras especias, y cocidos sobre un brasero, suelen acompañarse de papa, choclo y salsa de ají.

Pero vayamos a una época más cercana y a un terreno personal. De mi infancia mecida por los peroles de los años 50, recuerdo la infaltable sopa de cada día: el sancochado, la cazuela, la sopa criolla o la sopa a la minuta. Platos cotidianos eran el bistec apanado con frejoles y el ajiaco. Para ocasiones especiales, las humitas, el ají de gallina o el arroz con pato. Entre los postres que acuden a la memoria de esos años está el manjar blanco de leche fresca, hecho en perol de bronce, al que se daba innumerables vueltas con palas de madera, o dulces como los de membrillo, camote o el frejol colado, así como la mazamorra morada y el arroz con leche. Entre la comida popular ofrecida en las calles destacaban los emolientes, los anticuchos y los picarones. En los mercados era un clásico el caldo de gallina con presa, el mismo que con el aguadito de pollo eran los remedios consabidos para aliviar los desmanes de las amanecidas y la jarana.

En la Lima de entonces era un hábito muy común asignarle un día especial de la semana a determinados platos. Así, al lunes le tocaba el sancochado; a los martes, el apanado combinado con menestras, rabanito y arroz; a los miércoles, el escabeche; y a los viernes, el pescado frito.

## LOS PLATOS PREFERIDOS DE LOS LIMEÑOS

Como de gustos y sabores sí han escrito mucho los autores, es bueno decir que los hábitos alimenticios han tenido ciertas modificaciones a lo largo de los años. Por ejemplo, en recientes encuestas sobre las predilecciones culinarias de los limeños está en primer lugar el cebiche; en segundo lugar, el arroz con pollo; en tercero, el tallarín con pollo; y siguen en preferencia la papa a la huancaína, el lomo saltado, el ají de gallina, los frejoles, la causa y el arroz chaufa. En lo que respecta a postres se sigue imponiendo la mazamorra, seguida de la gelatina, el arroz con leche y la crema volteada.







» Según relatan los viajeros que visitaron Lima durante los siglos XVIII y XIX, el sancochado, cuyo antecesor fue el puchero español, era el plato popular preferido por los limeños.

Entre los jóvenes, el cebiche se consolida como el plato favorito, mientras el arroz con pollo, la papa a la huancaína y el arroz chaufa han incrementado notablemente su popularidad. Entre los platos tradicionales algunos todavía conservan apego como el ají de gallina y la carapulcra, en tanto que la afición por otros decrece, como pasa con el cau-cau, el cabrito y los frejoles. En cuanto a los postres, aparecen algunas preferencias nuevas en este rubro, como los helados, el flan, la gelatina y las tortas, que pugnan por alcanzar a los aún populares arroz con leche y mazamorra.

Entre los potajes tradicionales que van desapareciendo de la preferencia contemporánea están en primer lugar el bistec y el churrasco. Sorprendente descubrimiento, pues la carne era un producto que se consumía mucho en la antigua Lima. No es casual, así, que sean las personas mayores de 35 años quienes más desestiman la carne.



» El escabeche de bonito gozó de gran popularidad entre los limeños. Además de su rico sabor, la cocción permitía conservar el pescado en una época en que no abundaban las refrigeradoras.

El retroceso del bistec se relaciona, probablemente, con el alto costo de la carne y con el consumo masivo de pollo. Sorprende que sea el sector de ingresos medios y altos el que piensa, en una proporción ligeramente mayor, que la carne de res está desvaneciéndose de la mesa peruana.

Entre los platos que los pobladores de Lima piensan que van a desaparecer figura, en segundo lugar, los frejoles con seco. Entre los mayores de 35 años, el porcentaje de personas que ve la desaparición de este plato duplica al de los más jóvenes. Lo mismo sucede con las menestras.





## COMER FUERA DE CASA: UN HÁBITO QUE CRECE

Observamos una clara tendencia al mayor consumo de alimentos fuera del hogar. Más del 18% de la alimentación de los limeños se realiza fuera de casa, y representa más del 35% del gasto familiar. Existe preferencia por las cadenas de pollos a la brasa, chifas, cebicherías y restaurantes de comida criolla o regional. Para el día a día, parte importante de esta creciente demanda es atendida por pequeños negocios que ofrecen menús económicos, y otra parte es cubierta por las cadenas de comida rápida (hamburguesas, pizzas, sánguches, salchipapas, etc.). Sin embargo, cabe señalar que la baja calidad de las comidas rápidas por ser estas poco balanceadas y tener un alto contenido de grasas trans, carbohidratos, azúcar y sodio, está incubando un grave deterioro en la salud pública de los limeños.



» La comida rápida limeña tiene como plato emblemático el salchipapas, que se come con diversas salsas.




# 5 | EL LIMEÑO: DULCERO Y MAZAMORRERO

Una viejísima descripción de amplia difusión dice que el limeño es dulcero y mazamorrero, y los hábitos alimenticios de la población de la capital a lo largo de la historia parecen darle la razón. La tradición dulcera del Perú se remonta a la época virreinal. Con los españoles vinieron el azúcar y los dulces, y al poco tiempo el Perú se convirtió en el mayor consumidor de azúcar del Nuevo Mundo. Para afianzar esta sabrosa rutina, se procedió a cultivar intensivamente la caña de azúcar en los alrededores de Lima. Una vez con el insumo a mano comenzó a elaborarse todo tipo de dulces. Había los muy finos y casi celestiales, preparados en los conventos de Santa Catalina, Santa Clara y San Andrés, y los del Prado. Luego estaban los dulces caseros que acompañaban las comidas familiares y los saraos de relumbre social y que eran elaborados por reposteras exigentes, a quienes se recurría en ocasiones especiales.

Pero también estaban los dulces populares, de mayor consumo, como la mazamorra morada, el arroz con leche, la crema volteada, los alfajores, los picarones y el turrón de doña Pepa, característico de la festividad del Señor de los Milagros en el mes de octubre. Igualmente apetecidos eran los preparados por las esclavas morenas, como el sanguito, el ranfañote y el frejol colado.

» En épocas precolombinas los antiguos peruanos consumían mazamorras de maíz denominadas api. La mazamorra morada es netamente peruana, pues tiene como ingredientes los peruanísimos maíz morado y harina de camote.

En la misma época virreinal aparecieron nuevas variedades de postres al mezclarse productos autóctonos, como el maíz morado y la harina de camote, con el azúcar y las frutas secas y en compota (guindones, guindas, orejones, abridores, manzanas y membrillos) venidos de España. Así se creó la mazamorra morada, uno de los postres favoritos de los limeños. La afición fue tal que dio origen al calificativo "limeño mazamorrero", popularizado por el escritor Ricardo Palma.

Josie Sison Porras de la Guerra, autora del tratado *El Perú y sus manjares*, incluye allí una selecta recopilación de repostería peruana. Esta fue una tarea que le llevó años cumplir, y la realizó hurgando pacientemente en los libros de recetas de familias limeñas de abolengo, de conventos tradicionales y de expertas cocineras.

El libro se inicia bajo una advocación divina, pues presenta las recetas de conventos de alcurnia, cuya fama repostera se remonta a la época virreinal. A la cabeza figura el convento de clausura de la Encarnación, a cuyas puertas, se cuenta, iban los virreyes en sus calesas doradas, a fin de degustar las pastas de almendra labradas con verdadero arte. Estas eran almendras molidas, mezcladas con azúcar y yemas de huevo, y batidas lentamente al fuego hasta tomar el punto debido. El dulce era elaborado por las monjas, que pasaban la receta de generación en generación, y cuya gracia les debe haber valido el cielo.

Otro convento que se jactaba de preparar un fino dulce de almendras era el de Santa Catalina, cuya receta, al igual que la de la Encarnación, contenía yemas, almendras molidas y azúcar, a las que se le añadía el peruanísimo camote, vino dulce y un toque de canela molida.

Los limeños, asegura la autora, siempre tuvieron gran predilección por las almendras, que antes se producían en





» Los picarones, en forma de anillos, son elaborados con harina de trigo mezclada con zapallo. Luego de fermentada la preparación se fríen en aceite bien caliente. Se sirven con miel de frutas y chancaca hervida con canela y clavo.

el Perú y a las que, a veces, se reemplazaba por las llamadas nueces del Brasil o almendras de los Andes, producidas hoy en la zona de Madre de Dios.

Del mismo convento de Santa Catalina eran también famosos los frejoles colados, que además de la menestra llevaban leche, azúcar, vino dulce, clavo de olor, manteca y ajonjolí tostado. Y para darle fuerza, le añadían su copita de aguardiente. Divino.

## DULCES LIMEÑOS TRADICIONALES

La mayor parte de los dulces limeños tradicionales tiene su origen en los dulces moriscos, que llegaron a América con los españoles. Son comunes los ingredientes como la leche, las almendras, el azúcar, la miel en todas sus formas y especias básicas como canela y clavo.



**Arroz zambito**
Primo hermano del arroz con leche. Se elabora con arroz, chancaca rubia molida, ralladura de coco, nueces molidas, pasas, vino dulce, canela y mantequilla.

**Mazamorra de cochino**
Mazamorra de harina de maíz amarillo, con vino dulce, pasas, anís, clavo de olor y chancaca.

**Bienmesabe**
Dulce preparado sobre la base de un almíbar cristalino, leche de coco, yemas y azúcar. Se sirve sobre biscotelas humedecidas en vino moscatel y espolvoreado con canela.



**Champús**
Dulce con la contextura de la mazamorra. Se prepara sobre la base de maíz pelado (el llamado mote), piña, membrillo, guanábana, hojas de naranja y almíbar de chancaca.

**Turrón de doña Pepa**
Dulce tradicional limeño relacionado con la procesión del Señor de los Milagros. Los bastones de harina y ajonjolí se bañan con miel de frutas y chancaca y se decoran con grageas de colores.





**Ranfañote**
Dulce elaborado con chancaca, coquitos rallados, nueces, pasas, pisco, queso fresco y pan viejo seco.

**Maná**
Dulce elaborado con azúcar, camote, almendras, vino dulce, yemas y canela.

**Maná de almendras**
Masitas elaboradas en base de almendras, yema de huevo y azúcar.





**Maná de yemas**
Variedad que se prepara con leche, yemas y azúcar.



**Relámpago**
Masa hecha de harina de trigo y huevo, rellena con crema pastelera y compota.



**Bola de oro**
Bizcochuelo con diversas capas de relleno (manjar blanco, mermeladas de fresa, piña y albaricoque, manjar blanco de nueces) recubierto con maná de yemas.

**Suspiro de limeña**
Crema de manjar blanco cubierta con clara de huevo batida con azúcar, oporto y espolvoreada con canela.



## HELADOS ITALIANOS Y FRUTAS PERUANAS: APETITOSO MATRIMONIO CULINARIO

Por su relativa proximidad a los Andes, Lima tiene una antigua trayectoria en la elaboración de helados. Sus orígenes históricos se remontan a los llamados helados de nevería. Estos se elaboraban en base a la nieve de las alturas de la sierra, a la cual se incorporaba aromáticos jarabes con sabor a fruta.

La fábrica D´Onofrio fue la pionera en procesar helados a nivel industrial. Los inicios de la operación se remontan a 1897, cuando Pietro D´Onofrio, un napolitano que ejerció el oficio en Virginia, EE.UU., vino al Perú con su carretilla e inició la venta de helados acompañado de su mascota, un oso americano. El salto a la producción masiva ocurrió cuando trajo la primera planta productora de hielo seco al país y máquinas para la fabricación de helados.




» El heladero ambulante se anuncia tocando un clásico sonido de corneta al que normalmente responden chicos y grandes para comprar helados de todos sabores.



HELADERIA · CONFITERIA · FABRICA DE HIELO

PEDRO D'ONOFRIO

LA CASA CUENTA CON ELEGANTE SERVICIO DE PLATA Y MANTELERIA Y CON UN PERSONAL EXPERTO PARA FIESTAS SOCIALES A DOMICILIO

AVENIDA GRAU Nº 169
TELEFONOS Nros. 1062-3898

Lima, marzo 4 de 1934.

225) Señora Mujica. Belén, 1058.

Por lo siguiente Debe

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Arrob. Held. surtd. | S/. 10.00 | |
| 100 | Barquillos. | 1.00 | |
| | | | S/. 11.00 |

CANCELADA Lima, 16 de Mayo de 1934 por A. D'ONOFRIO S.A.

PAGADO

PAGADO con cheque Nº 749076 Bco.

UN CENTAVO REPUBLICA PERUANA C 1 C

» Los hermanos D´Onofrio fueron los fundadores de la primera fábrica de helados y chocolates en el Perú.

Paralelamente, se preparaban los helados artesanales. Aquí destacaban heladerías instaladas por inmigrantes italianos como Messina, Taormina, los hermanos Parisi y Palermo.

Comenzado el siglo XXI han aparecido varias heladerías modernas en Lima que operan, generalmente, con tecnología italiana de nueva generación, pero que incorporan sabores nacionales típicos como: tumbo, lúcuma, granadilla, chirimoya, maracuyá y guanábana, e incluso, pisco sour, en sabroso mestizaje heladero.





# **6** | FIESTAS DE GUARDAR Y MERCADOS

En tanto actividad social, la gastronomía limeña, tal vez consciente de su abolengo y sabor, ha estado bastante vinculada al mundo de la cultura y a las celebraciones familiares, por lo que siempre ha sido un aspecto esencial en bautizos, matrimonios y cumpleaños, pero también en las fiestas religiosas o cívicas. En la Lima antigua, cuando la Plaza de Armas era el epicentro de festejos que congregaban a los diversos sectores sociales —costumbre que se ha perdido—, parte importante en las celebraciones lo constituía la comida. Así, por ejemplo, en la noche de cada 24 de diciembre, la plaza era totalmente iluminada y en sus cuatro costados se instalaban mesas muy adornadas donde se vendía tamales, jamones, chorizos, gallinas, bizcochos y dulces.

Otro importante motivo de copiosa celebración era la Bajada de Reyes, que se festejaba en la Lima antigua, incluso con mayor entusiasmo que la Navidad, cada 6 de enero. En esta ocasión se juntaban en la Plaza de Armas los vecinos de Lima para poner fin a las festividades de la Navidad. Los sectores populares celebraban con chicha, butifarras y tamales, mientras que los más encumbrados lo hacían con finas viandas con vino y jerez europeos.

También se celebraba con gran algarabía en la misma plaza y calles aledañas las Fiestas Patrias, aún desde la víspera, el 27 de julio, reuniéndose los limeños para festejar el día patrio con

» La fiesta de Amancaes, en el Rímac, se celebraba el 24 de junio y convocaba a limeños de todos los sectores sociales en un animado festejo en el que las vivanderas expendían sabrosas comidas y bebidas en medio de cantos y bailes.

brindis, música animada, sabrosas viandas y fuegos artificiales. El cronista Eudocio Carrera relata cómo se daba curso a este festejo a fines del siglo XIX y comienzos del XX, en el que la comida era una invitada especial. Así, las vivanderas ofrecían anticuchos, patita con maní, mondonguito, charqui, tamales, humitas y picarones. Para "curar" la amanecida, no podía faltar un buen caldo calientito con sus presas al costado y los tragos de rigor.

Otro gran festejo tradicional era la popular fiesta de Amancaes. Desde tiempos del Virreinato había la costumbre de realizar, cada 24 de junio, un peregrinaje a las lomas de Amancaes, en el Rímac, para rendir homenaje a San Juan. Sin embargo, hacia la década de 1930, la celebración de ese día se convirtió en una gran fiesta popular, similar al Inti Raymi, en Cusco. Concurrían limeños de los más diversos sectores sociales en un animado festejo, amenizado por los más renombrados intérpretes de música peruana y en el que las más notables vivanderas expendían todo tipo de sabrosas comidas y bebidas en medio de cantos y bailes.

En nuestros días, honrando esta antigua tradición celebratoria, Lima retoma el espíritu festivo de antaño y la comida vuelve a ser un motivo de fiesta desde 2008 en la gran feria gastronómica Mistura. Esta feria se ha convertido en la más importante de América Latina y hoy llega a reunir cerca de 400 mil asistentes. Bajo el lema "Todos los sabores y sangres del Perú", Mistura ofrece diversos tipos de comidas y bebidas de las distintas regiones del Perú.

## TODOS A SUS PUESTOS

Sin la existencia de mercados bien ubicados y abastecidos con sabiduría cocinera, el crecimiento de nuestra gastronomía habría sido improbable. Los mercados han sido siempre el principal canal de abastecimiento de alimentos que han tenido







» Nótese la elegancia del vendedor de fruta en el Mercado Central de Lima, ca. 1950.

Lima y las demás ciudades del Perú. Y además son lugares donde es posible comer sabroso a precios populares. Y algo no menos importante: los mercados siempre fueron, y seguirán siendo, centros de encuentro e intercambio social.

La historia es rica. Desde los inicios del Virreinato hasta el año 1800 el mercado en Lima se encontraba a un lado de la catedral, en la calle que se conoció durante mucho tiempo como Portal de Botoneros. En ese lugar se asentaban los comerciantes dedicados a la venta de botones, brocados, paños, pasamanería, rasos, sombreros, tafetanes y terciopelos. La Plaza de Armas, ya entonces, era el lugar de encuentro de los limeños.

Pero con el tiempo el mercado principal se trasladó a la Plaza de San Francisco, donde permaneció hasta 1820, año en que se le reubicó en la Plaza de la Inquisición. Sin embargo, en 1840

volvió a moverse, esta vez a las inmediaciones del antiguo colegio dominico Santo Tomás de Aquino. Y allí estuvo hasta que, en 1851, Ramón Castilla concibió la idea de construir el Mercado Central de Lima, labor que sería culminada durante el gobierno del presidente Rufino Echenique. Su diseño tuvo una fuerte influencia europea que buscaba limpieza, orden y sanidad, lo que era visto como muestra de desarrollo. Ocupaba una manzana entera, de la cual se retiró en 1849 al monasterio de La Concepción.

En los cuatro lados de su fachada se construyeron locales comerciales y los ingresos se ubicaron en la parte central de cada una de las alas y en las esquinas. La primera remodelación se dio en el siglo XIX y la segunda a principios del siglo XX, la misma que incluyó una ampliación. Pero el 29 de febrero de 1964 un gigantesco incendio consumió por completo sus instalaciones.



» El Mercado Modelo, en la avenida 28 de Julio del Cercado de Lima, fue construido en 1927 por el arquitecto Ricardo Malachowski, con columnas, puestos y paredes enchapadas en mármol.





Tres años después de la tragedia, el entonces alcalde de Lima, Luis Bedoya, inauguró las actuales instalaciones del Mercado Ramón Castilla.

Otro mercado emblemático y de mucha fama es el Mercado de Abastos nº. 1 de Surquillo, ubicado en la esquina de la avenida Recavarren y el jirón Colina. Este se inauguró al mediodía del 26 de agosto de 1939, con la concurrencia de distinguidas personalidades, cuando era presidente el general Óscar R. Benavides. Pero en 1979 el edificio original, construido con madera, se incendió y sufrió una remodelación. El nuevo local tiene elementos arquitectónicos y artísticos que lo singularizan y fueron producto de un concurso, que con el lema "Diagonal" ganaron los arquitectos Alfredo Dammert y Ricardo Valencia. Este mercado es muy visitado por cocineros, amas de casa y turistas. Su fama, con razón, obedece a la calidad de sus frutas, verduras, quesos y condimentos.

También resulta ser un mercado alegórico en Lima, sin duda, el Mercado Modelo. Fue construido en 1927 por el arquitecto Ricardo Malachowski en un estilo neoclásico, siguiendo los lineamientos de la escuela de Bellas Artes francesa. Está ubicado en la avenida 28 de Julio, frente al Cuartel General de la Fuerza Aérea del Perú (Campo de Marte). En una época tuvo hermosas columnas y paredes enchapadas en mármol.

Otro mercado que ofrece excelentes frutas, verduras, pescados y mariscos es el Mercado de Productores, enclavado en la cuadra 15 de la avenida del Ejército, en San Isidro. Este mercado nació hacia fines de 1967 y es conocido con ese nombre porque inicialmente todo se expendía en jabas, en grandes cantidades.

¡Que tengan una buena compra!



# AGRADECIMIENTOS

Alexander Geks, Amancio López, Augusto Rebagliati, Carlos Boza, Edson Alcántara, Enrique Sánchez Hernani, Giovanni Bonfiglio, Herman Schwarz, Jairo Baldoceda, Jason Mori, Jorge Ossio, José Antonio Herrera de Rivero, Luis Alejandro Delgado, Luis Ordinola, María Estela Lerzundi, Marilú Cerpa Moral, Mary Takahashi, Max Gonzales, Michel Laguerre, Paty Cordano Carella, Renato Barzola, Rosario del Campo de Thorndike, Rosario Olivas Weston, Sandro Covarrubias, Santiago Queirolo, Stella Stelar, Vladimir Velásquez.

# FUENTES

» **BALBI, Mariella**

**1999** *Los Chifas en el Perú*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

» **BENNET STEVENSON, William**

**1971** *Memorias sobre las campañas de San Martín y Cochrane en el Perú*. Tomo XXVII, Volumen 3. Lima, Comisión Nacional del Sesquicentenario de la Independencia del Perú.

» **BONFIGLIO, Giovanni**

**1993** "La influencia italiana en la cultura culinaria peruana". En: OLIVAS WESTON, Rosario (editora), *Cultura, identidad y cocina en el Perú*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

» **CARRERA VERGARA, Eudocio**

s/f *La Lima criolla de 1990*. Lima: Imprenta A. J. Rivas Berrio.

» **CHUHUE, Richard**

**2016** *Capón. El barrio chino de Lima*. Munilibro 2. Lima: Municipalidad de Lima.

» **DARGENT, Eduardo**

**2008** "Lima, aproximación a la historia del patrimonio gastronómico local". En *Cultura*, n.° 22. Lima: Universidad de San Martín de Porres.





» **DESCOLA, Jean**

**1964** *La vida cotidiana en el Perú en tiempos españoles (1710 – 1820)*. Buenos Aires: Librería Hachette.

» **FUENTES, Manuel Atanasio**

**1867** *Lima: apuntes históricos, descriptivos, estadísticos y de costumbres*. París: Librería de F. Didot.

» **GEKS MADICO, Alexander**

**2017** *Mistura: una marca que ha calado en el sentir de los peruanos*. Lima: APEGA.

» **GÜNTHER DOERING, Juan**

**2012** *Memorias de Lima*. Lima: Los Portales, Círculo Polar.

» **HINOSTROZA CLAUSEN, Gloria**

**2016** *Cocina peruana, historia, cultura y sabores*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

**2003** *Cocinas regionales peruanas N.° 3: Lima*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

**1999** *Cocina limeña*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

» **HOLGUÍN GALLO, Oswaldo**

**2013** *Cafés y fondas en Lima ilustrada y romántica*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

» **LAUER, Mirko**

**2016** *La cocina francesa y el Perú*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

**2014** *EE.UU. - Perú, cocinas paralelas*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

» **MEJÍA, Felipe Adán**

**1969** *De cocina peruana. Exhortaciones*. Lima: P. L. Villanueva.

» **OLIVAS WESTON, Rosario**

**1999** *La cocina cotidiana y festiva de los limeños en el siglo XIX*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

**1996** *La cocina en el virreinato del Perú*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

**1993** *Cultura, identidad y cocina en el Perú*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

» **PACHECO, Juan José**
**2016** *Parque de la Exposición. El jardín de Lima*. Munilibro 5. Lima: Municipalidad de Lima.

» **PALMA, Ricardo**
**1951** *Tradiciones Peruanas*. 6 volúmenes. Lima: Editorial Cultura Antártica.

» **PELOSO, Víctor**
**1989** *"La lucha por dominar los modos de comer durante el primer siglo de la independencia peruana"*. Estudios Rurales Latinoamericanos, Vol. 12. n.° 1: 93-107.

» **RODRÍGUEZ PASTOR, Humberto**
**2000** *Herederos del Dragón*. Lima: Fondo Editorial del Congreso del Perú.

» **ROSTWOROWSKI, María**
**1989** *Costa peruana prehispánica*. Lima: IEP.

» **RUESSLI, Erica**
**2011** *El buen comer en la Lima de antes*. Lima: Editorial San Marcos.

» **RUIZ ZEVALLOS, Augusto**
**1992** "Dieta popular y conflicto en Lima de principios de siglo". *Histórica*, Vol. XVI, n.° 2.

» **SÁNCHEZ HERNANI, Enrique**
**1993** "Guía escondida de la sazón criolla". En: *Quehacer*, período set-oct. Lima: Desco.

» **SISON PORRAS DE LA GUERRA, Jossie**
**1994** *El Perú y sus manjares*. Lima: edición de la autora.

» **TRISTÁN, Flora**
**2003** *Peregrinaciones de una paria*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

» **VALDERRAMA LEÓN, Mariano**
**2007** *Rutas y sabores del cebiche*. Lima: Universidad de San Martin de Porres.

**2005** *"La cocina francesa en el Perú"*. Coloquio sobre la presencia francesa en el Perú. Lima, Congreso de la República, 5 de julio.

**1996** *El libro de oro de las comidas peruanas*. Lima: Perú Reporting.





## ÍNDICE Y PROCEDENCIA DE LAS IMÁGENES

1. **Causa limeña.** Fotografía Renato Barzola. Cortesía restaurante Tanta del Centro Histórico de Lima. **10**
2. **Vivandero ño Juan José.** Archivo Courret de la BNP. **14**
3. **La plaza mayor de Lima.** Gouache 24.5 x 29 cm. *El Perú romántico del siglo XIX*. Juan Mauricio Rugendas. Col. Manuel Cisneros S., Lima. **18-19**
4. **Buñuelero (1872).** *El Correo del Perú*. Colección Biblioteca Nacional del Perú. Reproducción fotográfica Herman Schwarz. **21**
5. **Vendedora de frutas de Lima (siglo XIX).** Adolphe Masselot. Apunte en lápiz. Colección Biblioteca Nacional del Perú. Reproducción fotográfica Herman Schwarz. **23**
6. **Chichera de Acho (siglo XIX).** Anónimo. Grabado. Colección Biblioteca Nacional del Perú. **24**
7. **Banquete en Lima (1924).** Club Libertad. Revista *Mundial*. Instituto de Estudios Histórico-Marítimos del Perú. Reproducción fotográfica Herman Schwarz. **25**
8. **Cebiche limeño.** Fotografía Archivo Antonio Herrera de Rivero. **27**
9. **Jardín Estrasburgo (ca. 1900).** Archivo Courret. Biblioteca Nacional del Perú. **30-31**
10. **Restaurant del Zoológico del Parque de la Exposición.** Revista *Actualidades*. **32**
11. **Hotel Country Club.** De Bureau of Public Roads - U.S. National Archives and Records Administration, Dominio público, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1819030 **33**
12. **El que trae aguardiente de Ica (1820).** Pancho Fierro. Acuarela sobre papel 23.5 x 18.4 cm. Pinacoteca Municipal Ignacio Merino, Municipalidad de Lima. **34**
13. **Arroz con Pato.** Banco de imágenes Shutterstock. **36**
14. **Estampa del mercedario y la chichera.** Complementan un vendedor de libros, un jinete y un negro con palanquín de candelas.

Léonce Angrand. Acuarela de 1837. 0,20.7 x 0,28.6 m. Detalle. *Imagen del Perú en el siglo XIX.* Ed. Carlos Milla Batres **37**

15. **Teresa Izquierdo.** Fotografía APEGA. **40**
16. **Chifa, ca. 1930.** Fotografía Archivo Thorndike. Biblioteca Nacional del Perú. **42**
17. **Tallarín saltado.** Fotografía APEGA. **42**
18. **Toshiro Konishi.** Fotografía APEGA. **45**
19. **Inauguración de panadería, ca. 1925.** Revista *Mundial.* Instituto de Estudios Histórico-Marítimos del Perú. Reproducción fotográfica Herman Schwarz. **47**
20. **Demostración de pastelería, ca. 1895.** Archivo Courret. Biblioteca Nacional del Perú. **47**
21. **Barra de la Antigua Taberna Queirolo.** Fotografía cortesía Santiago Queirolo. **48**
22. **Menú en francés ca. 1930.** Colección Herman Schwarz. **50**
23. **Banquete en el Hotel Maury, ca. 1925.** Revista *Mundial*. Instituto de Estudios Histórico-Marítimos del Perú. Reproducción fotográfica Herman Schwarz. **51**
24. **Banquete particular, ca. 1925.** Autor desconocido. Instituto de Estudios Histórico-Marítimos del Perú. Reproducción fotográfica Herman Schwarz. **52**
25. **BarBQ.** Cortesía: Miraflores Antiguo. www.facebook.com/groups/83583432493/?ref=br_rs **53**
26. **Bar Cordano.** Fotografía Renato Barzola. **54**
27. **Café Haití, ca. 1978-1982.** Colección Vladimir Velásquez – Proyecto Lima Antigua. **57**
28. **Negras tamaleras, ca. 1870.** Archivo Courret. Biblioteca Nacional del Perú. **60**
29. **Porción de anticuchos.** Fotografía Archivo José Antonio Herrera de Rivero. **63**
30. **Sancochado.** Cortesía restaurante Tanta del Centro Histórico de Lima. **65**
31. **Escabeche.** Fotografía APEGA. **66**
32. **Salchipapas al plato.** Banco de imágenes Shutterstock. **67**





33. **Mazamorrería (1830).** Pancho Fierro. Acuarela sobre papel. 23.5 x 18.3 cm. Pinacoteca Municipal Ignacio Merino, Municipalidad de Lima. **68**
34. **Porción de picarones.** Fotografía Renato Barzola. **71**
35. **Arroz zambito:** http://angelagarcia.net/arroz-zambito-receta-tipica-de-peru **Bola de oro:** http://casagourmet.pe/ordena-aqui/mini-bola-de-oro/ **Champús:** Banco de imágenes Shutterstock. **Turrón de doña Pepa:** http://www.quericavida.com/recetas/turron-de-dona-pepa/83beeb15-57cc-4437-8a4c-76647e59115a **Relámpago:** Banco de imágenes Shutterstock. **Ranfañote:** Fotografía APEGA. **Maná de yemas:** Fotografía La Bonbonniere. **Suspiro de limeña:** http://perudelights.com/suspiro-a-la-limena-a-poetic-dessert/ **72-73**
36. **Heladero de D´Onofrio.** Fototeca de la Inmigración Italiana en el Perú. **75**
37. **Factura de la Fábrica D´Onofrio.** Colección Marilú Cerpa Moral. **75**
38. **Fiesta de San Juan en Amancaes, 1843.** Óleo en tela 50 x 71.5 cm. *El Perú romántico del siglo XIX*. Juan Mauricio Rugendas. Col. Baring Brothers, Londres. **76**
39. **Vendedor de frutas en Mercado Central de Lima.** Ca. 1950. Colección Herman Schwarz. **79**
40. **Antiguo Mercado Modelo.** Ca. 1927. Colección Herman Schwarz. **80**

En este libro, Mariano Valderrama no solo aquilata los platos que se preparan en casas de familia y se piden en restaurantes. También les rinde homenaje a los miles de peruanos —nacidos aquí o adoptados por nuestra tierra— que en su supervivencia nos dejaron el regalo más hermoso que puede tener una nación: el asomo de una identidad.

***Gustavo Rodríguez***
Escritor

GC | GERENCIA DE CULTURA PARA LIMA